

特別プログラム
2026年5月28日(木)
24時間営業(スタッフ常駐時間 9:00~17:00)

スタジオ	
9:15	
9:30	
9:45	
10:00	
10:15	ZUMBA 小藪 10:00~11:00
10:30	
10:45	
11:00	
11:15	
11:30	きれいヨガ 小藪 11:15~12:15
11:45	
12:00	
12:15	
12:30	
12:45	らくらくエアロ 田村◆ 12:30~13:15
13:00	
13:15	
13:30	
13:45	筋膜ポールストレッチ 田村◆ 13:30~14:30
14:00	
14:15	
14:30	
14:45	
15:00	
15:15	フラダンス 市川 15:00~16:00
15:30	
15:45	
16:00	
16:15	【フロント受付・ジム対応時間】 9:00~12:00 / 14:00~17:00 ◎ご入会手続きは、16時まで◎
16:30	【ロッカー・シャワー利用時間】 シャワー 9:00~16:45 ロッカー 9:00~17:00
16:45	
17:00	
17:15	
17:30	※深夜早朝専用更衣室・シャワー室を16:00~開放します。ご利用ください。